

Ácido Fólico

Tómelo. Seriamente.



Tómelo ahora.

Para mantener su cuerpo saludable.



Usted necesita
400^{mcg}
Diarios

Tómelo todos los días.

Usted necesita 400 mcg. (microgramos) diarios o 0.4 mg (milligramos) diarios de Ácido Fólico.

Tómelo de esta forma.

Una forma sencilla de asegurarse que usted recibe suficiente es tomando una multi-vitamina o suplemento de Ácido Fólico. Usted también puede obtenerlo comiendo cereal que esté 100% fortalecido con Ácido Fólico.

Tome nuestra palabra en serio.

Si existe una posibilidad de que usted puede embarazarse, usted necesita obtener suficiente Ácido Fólico todos los días. Se ha comprobado que previene serios defectos de natalidad cuando se toma antes del embarazo. Para mayor información, llamemos al 1-800-433-0746 o 1-866-275-1274 TTY/TDD o visite nuestra página de Internet en www.in.gov/isdh/programs/folicacid.

Folic Acid
for 400 mcg Every Day
Life



Indiana State
Department of Health